



place de l' AGORA
07200 Aubenas



En mouvement pour
notre santé mentale



Mercredi 09 octobre
de 10h à 17h



Retrouvez nous sur facebook
Réseau santé mentale sud Ardèche



SISM

Semaines d'information
sur la santé mentale



édition 2024



Parcours dans la ville

Tous public

Départs: 10h / 11h / 14h / 15h / 16h

rendez-vous devant le stand

Balade de 30 min

animé par l'hôpital de jour St Marie d'Aubenas



Présentation du sport santé

Tous public de 10h à 17h

animé par le CDOS 07



Aime ton corps, Bouge ton corps

Tous public

10h / 17h initiation aux échecs

10h Brain gym

11h Activité physique au sol

14h Yoga

15h Activités physique debout

16h Brain gym

animé par Solen

Ateliers de 15 min



Le travail social en mouvement

Stand d'information et de présentation de l'association

Adultes de 10h à 17h

animé par le CLTS



Reconnaissance et régulation des émotions

Tous public de 10h à 17h

animé par l'IME les jardins des Tisserands service Prepro et UEMA de Vals les bains



Sensibilisation à la discrimination

Jeu de l'oie

course d'orientation

Tous public de 10h à 12h

animé par le lycée Olivier de Serre et l'IME les jardins des Tisserands service Prepro



L'égalité et si on en parlait

Bus Nina et Simon.e.s

Présentation de l'action Toutes sport

Adultes de 10h à 17h

Ateliers de 30 min

Animation atelier confiance en soi 11h et 15h

animé par le CDIFF



Amination dansée

14h30 Atelier danse

15h30 On danse ensemble en libre participation

Tous public

animé par Madame Bleu



Mur expression créative

Atelier créatif en libre participation

Tous public de 14h à 17h

animé par l'APAJH et l'artiste Alice Vanderplaetsen



Initiations sportives

disque golf, tir à l'arc et jeux traditionnels

Tous public de 10h à 17h

animé par le Mobil Sport



ça bouge et ça détend

Atelier créatif en libre participation

Tous public de 14h à 17h

animé par le foyer d'hébergement les chênes vert



Stand d'informations sur la santé mentale

Tous public de 10h à 17h

animé par l'APATPH

Pour donner votre avis sur l'évènement



flasher moi

